

福山かわまちトライアスロン2023

J TUエイジN C S ランキング対象大会 ミドルディスタンス

ミドルリレー
スプリント

<大会概要>

<競技説明会資料>

大会概要

大会名称	福山かわまちトライアスロン2023
開催日程	2023年9月17日（日）
開催場所	広島県福山市 芦田川（かわまち広場）及び周辺地域
競技距離	スタンダード SWIM 1800m ／ BIKE 80km ／ RUN 18km スーパースプリント SWIM 600m ／ BIKE 20km ／ RUN 6km
表彰	ミドル 総合の部 男女 1位、2位、3位 年齢別の部 男女 1位 ミドルリレー 1位、2位、3位 スプリント 女 1位、2位、3位

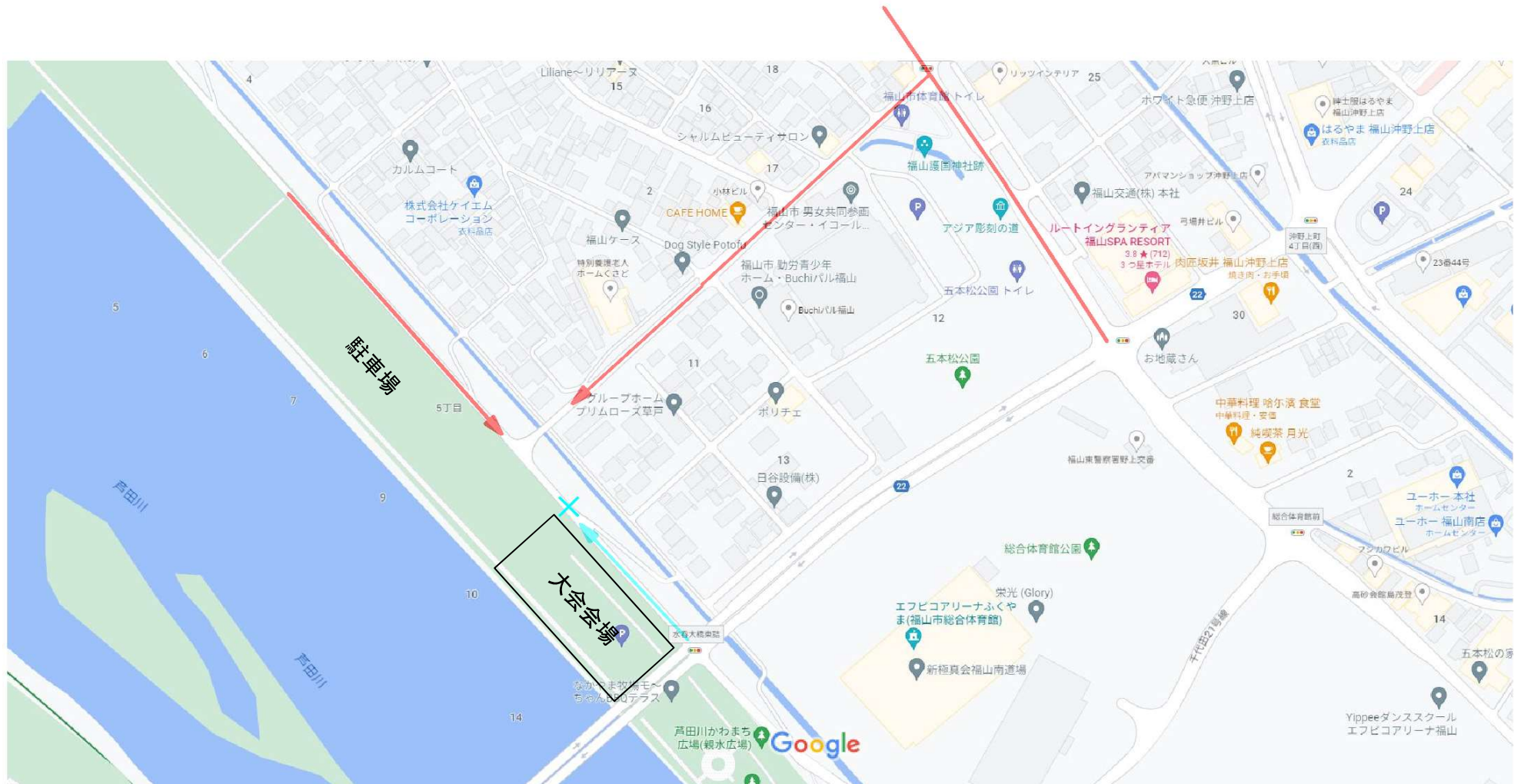
大会に向けた準備・確認事項

大会当日までに行うこと	
競技説明	H P で確認

受付支給物	
(大会前日、支給物配布有り 9/16 (土) 15:00～17:00 9/17 (日) 5:30～6:30)	
トラバック	1 袋
レースナンバー (ゼッケン)	2 枚 (バイク: 背面、ラン: 前面)
バイク・ヘルメットステッカー	一体型 1 枚 (バイク: 左側面、ヘルメット: 正面、左側面)
スイムキャップ	1 枚
T シャツ	各サイズ
タオル	1 枚
アミノバイタル	1 袋
OS-1	1 個

スタート前支給物	
計測用アンクルバンド	スイムエリアにてお渡しします。 (フィニッシュ後、リタイヤ時要返却)

選手皆様 大会会場来場の際して


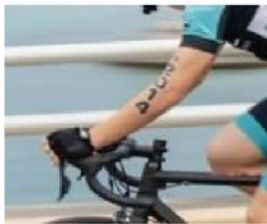


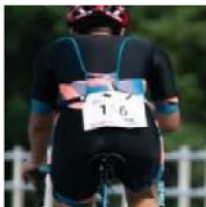
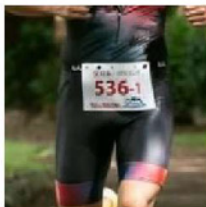


車で来場される場合は、**赤色のルート**でお越しください。
青色のルートはなるべくお控えください。


大会に向けた準備・確認事項

	試走・試泳について
バイク・ラン	<p>①大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走を行ってください。 大会当日の競技中以外での怪我等については保険の適用ができませんのでご了承ください。</p> <p>②バイク乗車時は、必ずヘルメットを着用願います。</p>
スイム	<p>①試泳時間 9/17（日）大会当日 7:00～7:30</p> <p>②試泳コースについてはスタッフの指示に従ってください。</p> <p>スイム試泳は、スタート位置から入水する スイム試泳終了時は、出水位置から出水する</p>

大会に向けた準備・確認事項

レースナンバー貼付け位置	
ボディナンバー	<p>位置：左右の上腕部</p> <p>但し、袖付きウェアの場合は前腕部にマジックで書く</p> <p>※レースナンバーが全て見える様にマジックで書くこと。</p> <div> <div> <p>〈上腕部〉</p>  </div> <div> <p>〈前腕部〉</p>  </div> </div> <p>マジックでお願いいたします。</p>
レースナンバー貼付け位置	<div> <div> <p>貼付け位置</p> <p>〈バイクシール 大1枚〉 左側面</p>  </div> <div> <p>〈ヘルメットシール 小2枚〉 正面・左側面</p>  </div> <div> <p>〈レースナンバー〉</p> <p>バイク：背面 ラン：前面</p> <div>   </div> </div> </div> <p>※安全ピンは出来るだけお控え願います。 安全ピンを使用しないナンバーベルトを推奨しております。</p>




大会に向けた準備・確認事項

計測用アンクルバンド取付け位置	
計測用アンクルバンド	<p>取付け位置：左右片方の足首</p>  <p>注意事項</p> <p>①計測用アンクルバンドは各タイム計測に使用いたしますので、競技が終わるまで取外さないこと。</p> <p>但し、リレーに出場される場合は「バトン」として使用するため、その限りではない。</p> <p>②棄権した選手は計測用アンクルバンドを大会スタッフ（T0）へ渡すこと。</p> <p>取付けたまま大会会場及びコースを移動しないこと。</p> <p>③計測用アンクルバンドを紛失した場合は弁償いただくことになりますので、ご承知おき願います。</p>

大会に向けた準備・確認事項

トランジションエリアでの注意事項	
トランジションエリア 持込み禁止物	①競技に関係が無い物 ②トラバックに入らない物
	①地面に置ける物 ・トラバック（本大会支給のトラバック） ・ランシューズ ・バイクシューズ ・ヘルメット
※持込み禁止物や大会側が危険と判断した物が置かれている場合は大会側の判断で撤去いたしますのでご承知おき願います。	

大会に向けた準備・確認事項

	<p>トランジションエリア及び乗降車時の注意事項</p>
バイクの掛け方	<ul style="list-style-type: none">・ バイクラックに貼付けてあるレースナンバーシール側にハンドルバーがあるように向けてサドルをかけてください。 
乗降車方法	<ul style="list-style-type: none">・ 乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車ください。・ 降車は、降車ライン手前の地面に、片足が完全についてから降車してください。 <div><p>〈乗車〉</p></div> <div><p>〈降車〉</p></div>

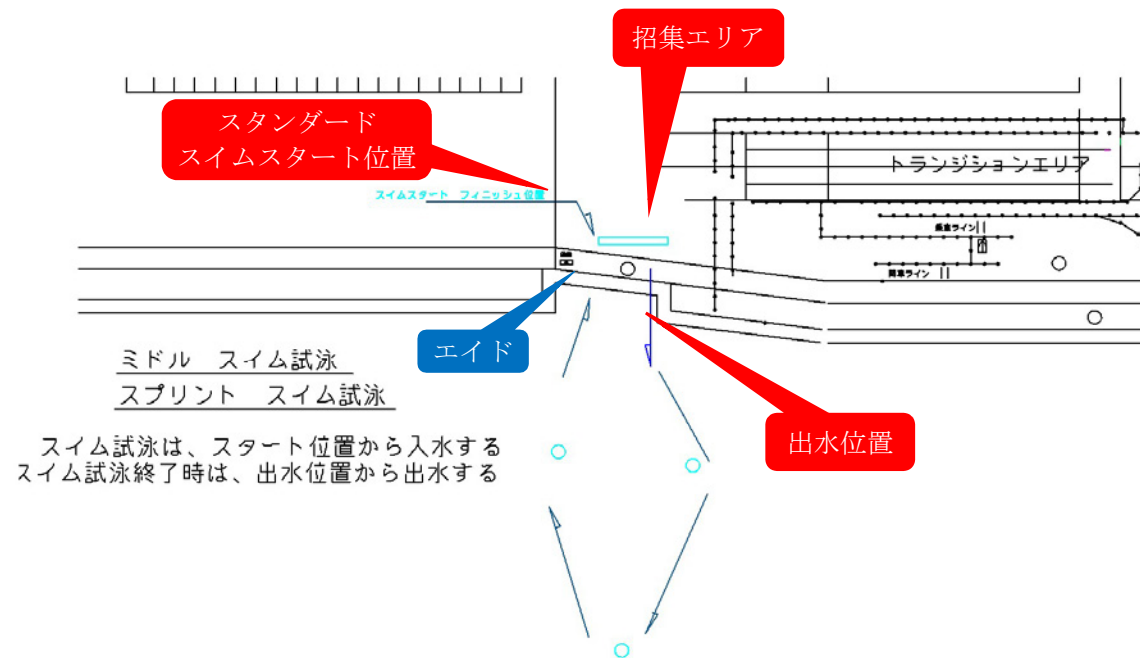
スケジュール

9月16日（土）	大会前日
15:00～17:00	選手受付 大会支給物配布 (レースナンバー、バイク・ヘルメットステッカー、スイムキャップ、トラバック、Tシャツ、タオル、OS-1、アミノバイタル)
13:30～14:30	
9月17日（日）	大会当日
5:30～6:30	選手受付 大会支給物配布
5:30～7:00	トランジションエリア オープン
6:30～7:00	ミドルディスタンス アンクルバンド配布（スイム招集エリア）
7:00～7:25	ミドルディスタンス スイムウォームアップ
7:30～7:40	ライフセーバー説明会
7:40～7:50	競技説明会
7:50～	ミドルディスタンス 開会式（スイム招集エリア）
8：00～	ミドルディスタンス スタート ※ローリングスタート
13:30～（予定）	ミドルディスタンス・リレー 表彰式
13:00～	トランジションエリア バイクピックアップ

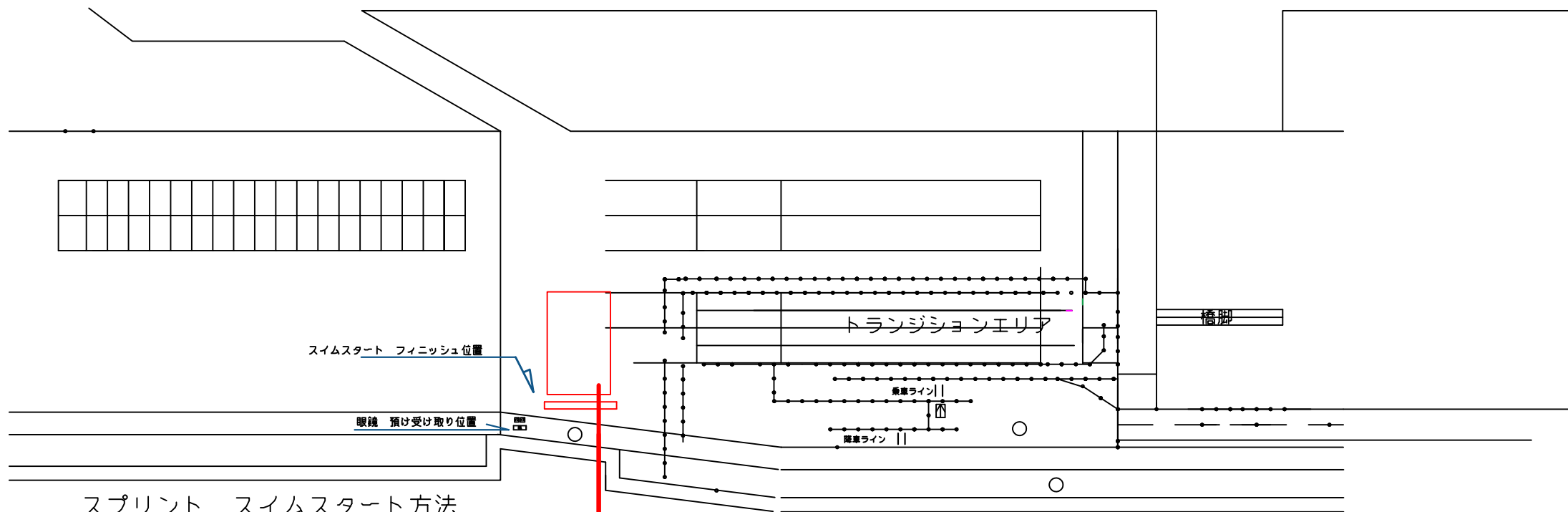
スプリントスケジュール

9月16日（土）	大会前日
15:00～17:00	選手受付 大会支給物配布 (レースナンバー、バイク・ヘルメットステッカー、スイムキャップ、トラバック、Tシャツ、タオル、OS-1、アミノバイタル)
13:30～14:30	
9月17日（日）	大会当日
5:30～6:30	選手受付 大会支給物配布
5:30～7:00	トランジションエリア オープン
6:30～7:00	スプリントディスタンス アンクルバンド配布（スイム招集エリア）
7:30～7:45	ライフセーバー説明会
7:45～7:50	競技説明会
7:50～	ミドル スプリントディスタンス 開会式（スイム招集エリア）
9:10～9:20	スプリントディスタンス スイムウォームアップ
9:30～	スプリントディスタンス スタート ※ローリングスタート
13:30～（予定）	ミドルスプリントディスタンス・リレー 表彰式
12:30～	トランジションエリア バイクピックアップ

ミドル・スプリント スイムウォーミングアップ



1. スイムウォーミングアップは、ミドル スイムスタート位置から入水する。
2. スイムウォーミングアップは、ミドルスタート位置各ブイまでの間で往復する。
3. 時計回りでスイムウォーミングアップを行う。
4. スイムウォーミングアップ終了時は、スタート位置の沿岸にある出水位置から出水する。



スプリント スイムスタート方法

最前列は、ホーンでスタートする。
 2列目以降は、合図で
 2名/列毎に2秒間隔でスタートする。
 スタート後、足元を十分確認して入水すること。

スプリント スイムコース

600m (600m×1周)

30m

30m

200m

25m

60m

25m

230m

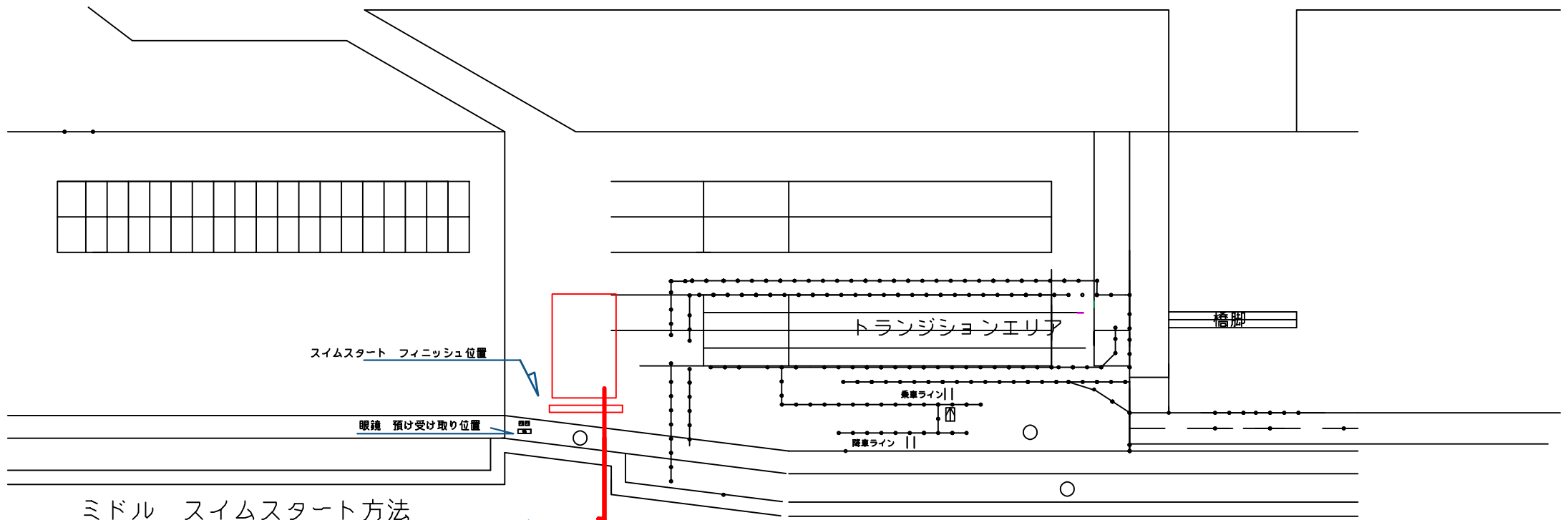
橋脚

橋脚

スイムコース

ミドルディスタンス1800m スプリントディスタンス (600m)





ミドル スイムスタート方法

最前列は、ホーンでスタートする。
 2列目以降は、合図で
 2名/列毎に2秒間隔でスタートする。
 スタート後、足元を十分確認して入水すること。

ミドル スイムコース

1800m (600m×3周)

30m

30m

200m

25m

60m

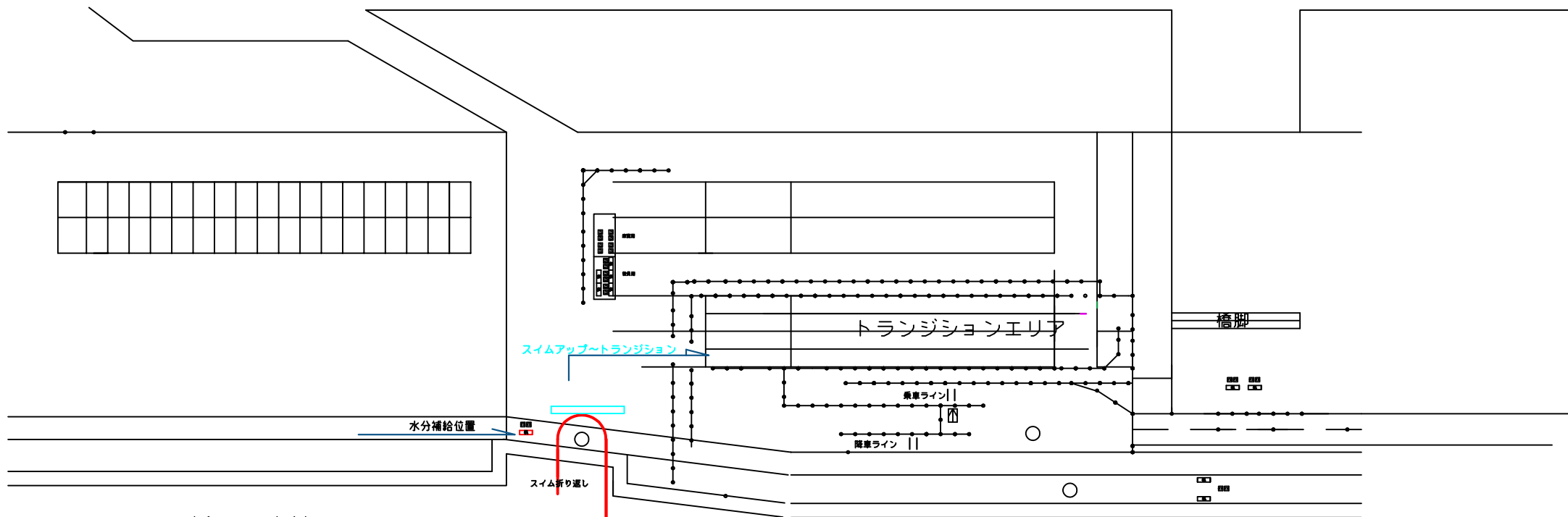
230m

25m

橋脚

橋脚





ミドル 折返し方法

各周回ごと折返しコーンで折返す。
水分の必要な方は、補給してください。

ミドル スイムコース

1800m (600m×3周)

30m

30m

200m

25m

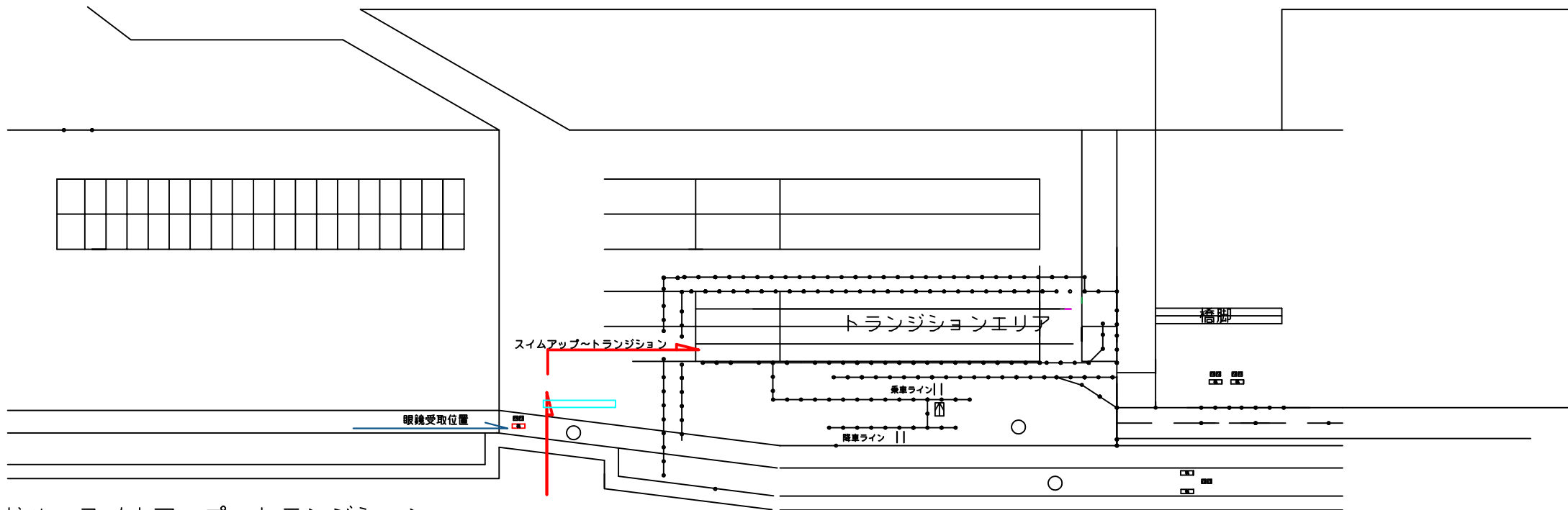
60m

230m

25m

橋脚

橋脚



ミドル スイムアップ〜トランジション

3周回終了後、トランジションへ移動
眼鏡を預けた方は受取ってください。

ミドル スイムコース

1800m (600m×3周)

30m

30m

200m

25m

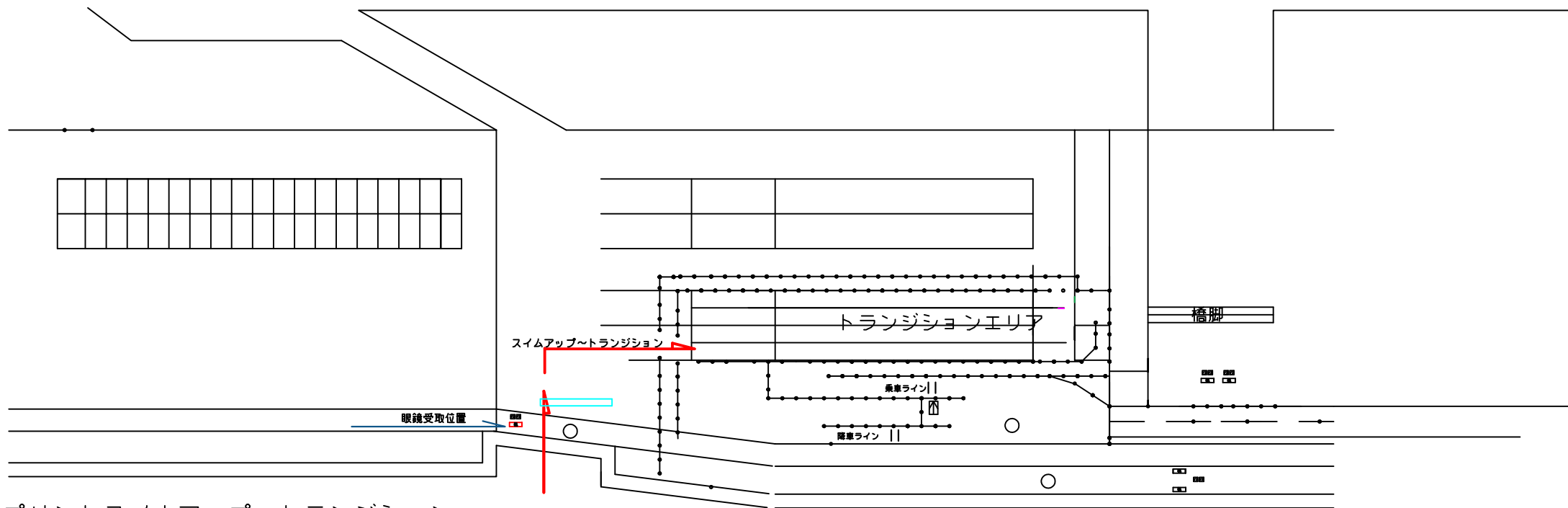
60m

230m

25m

橋脚

橋脚



スプリントスイムアップ〜トランジション

1周回終了後、トランジションへ移動
眼鏡を預けた方は受取ってください。

スプリント スイムコース

600m (600m×1周)

30m

30m

200m

25m

60m

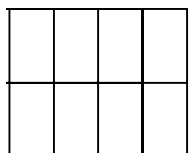
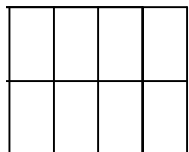
230m

25m

橋脚

橋脚

員3人



トランジションエリア

バイクに乗換、不要なものは、バックに入れる
リレー選手は、アンクルバンドをバイクの選手に引き継ぐ
乗車ラインを越えて、スタートしてください。

スイムアップ～トランジション

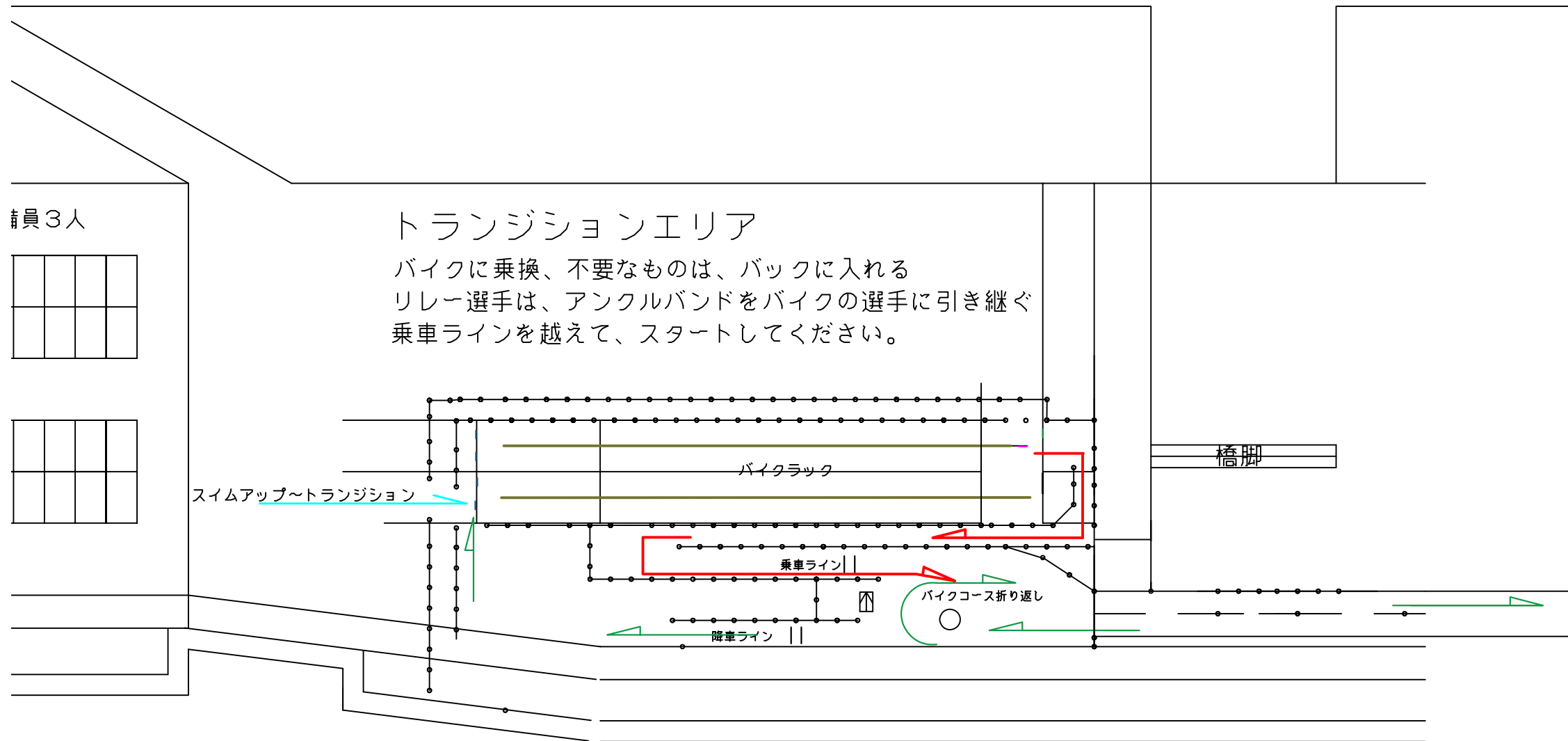
バイクラック

橋脚

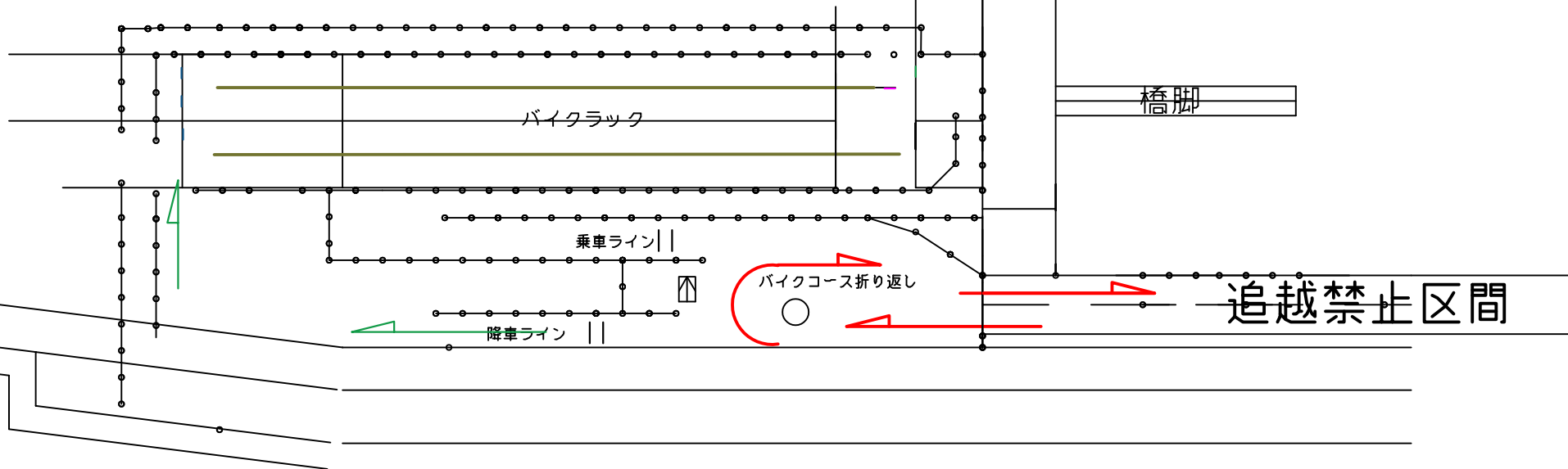
乗車ライン

バイクコース折り返し

降車ライン



ミドルバイクコース 80 km (10 km × 8 周回)
各周回ごと折返しコーンで折返す。

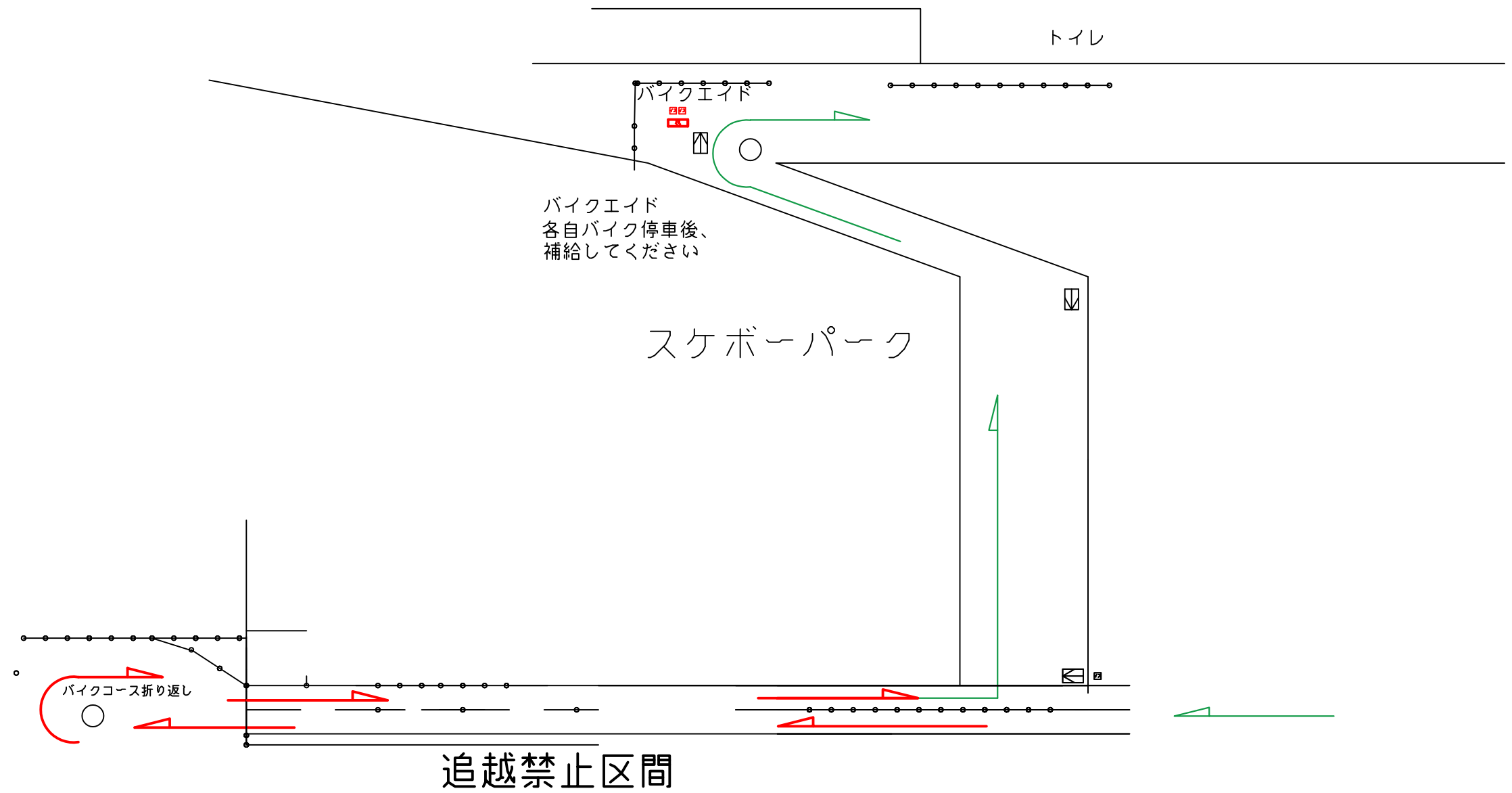


バイクコース

ミドルディスタンス80 km スプリントディスタンス20 km

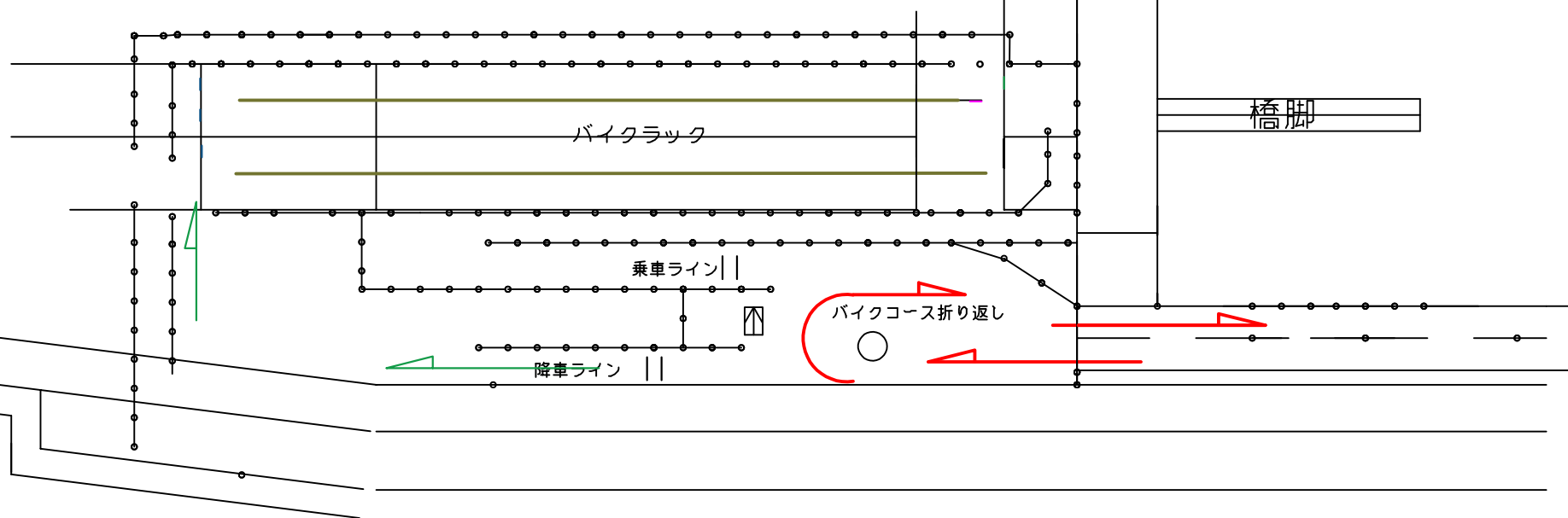
本部折返しからスケボーエリアまでの250m 小水呑大橋420m区間は道路巾が狭いため追越禁止とする・ペナルティあり





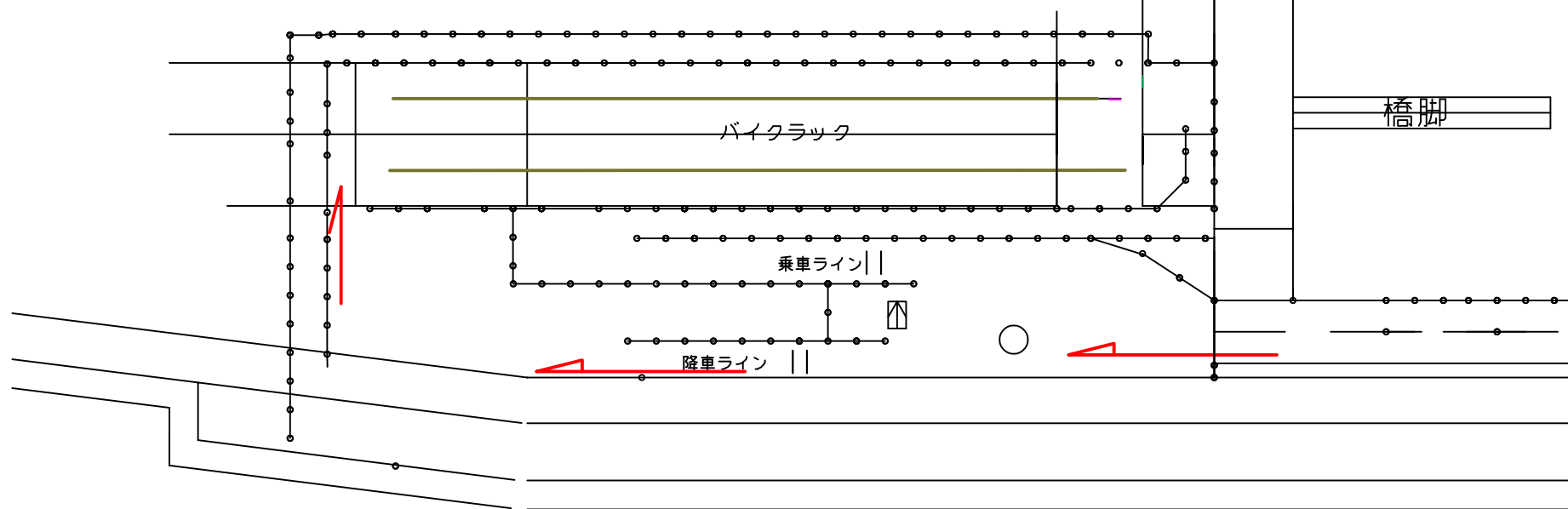
スプリントバイクコース 20km (10km×2周回)

各周回ごと折返しコーンで折返す。



バイク～ランパート

降車ライン通過後、降車。



バイク～ランパート

バイクラック

橋脚

乗車ライン

バイクコース折り返し

降車ライン

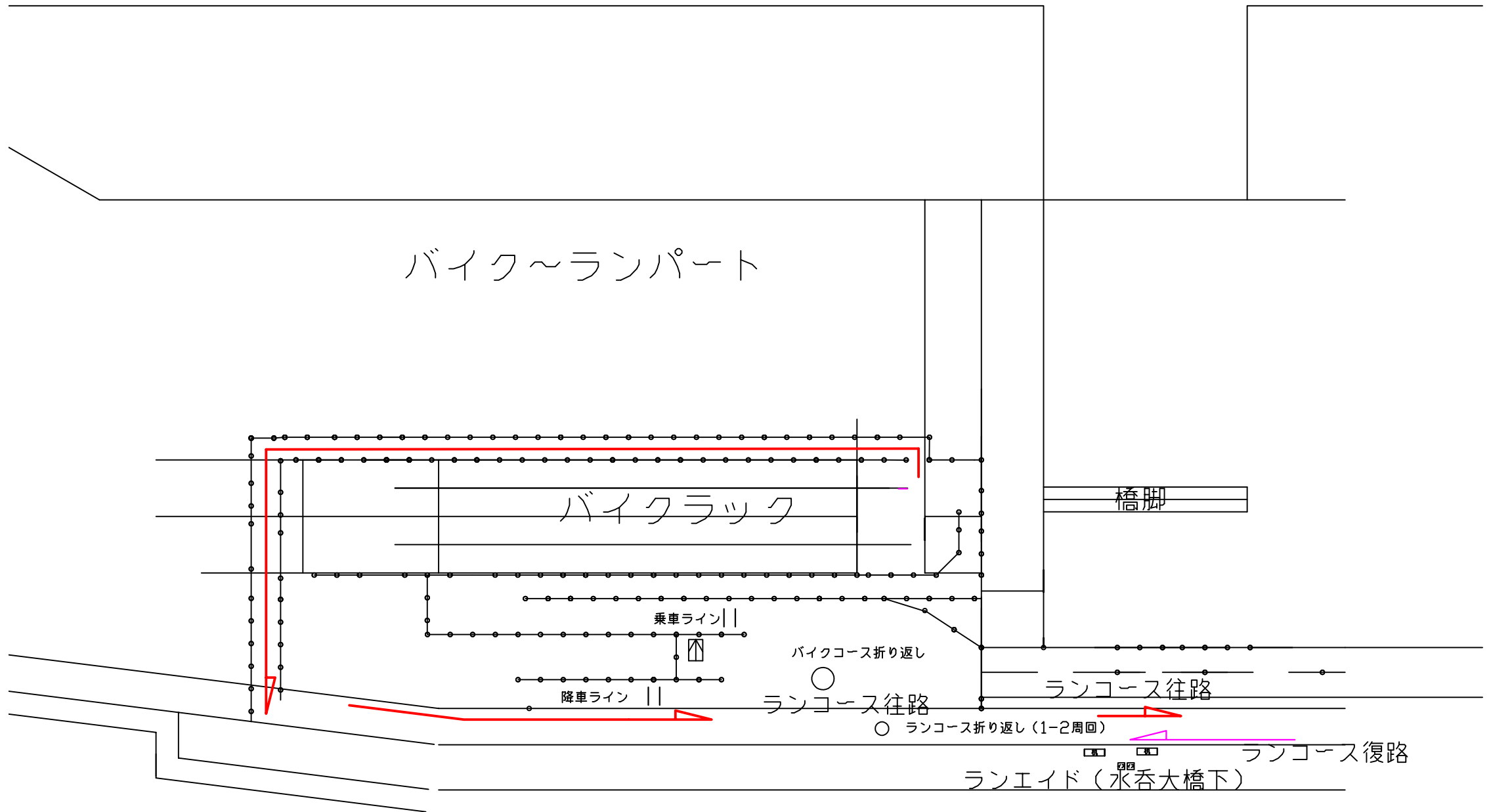
ランコース往路

ランコース往路

○ ランコース折り返し(1-2周回)

ランコース復路

ランエイド(水呑大橋下)



ランコース

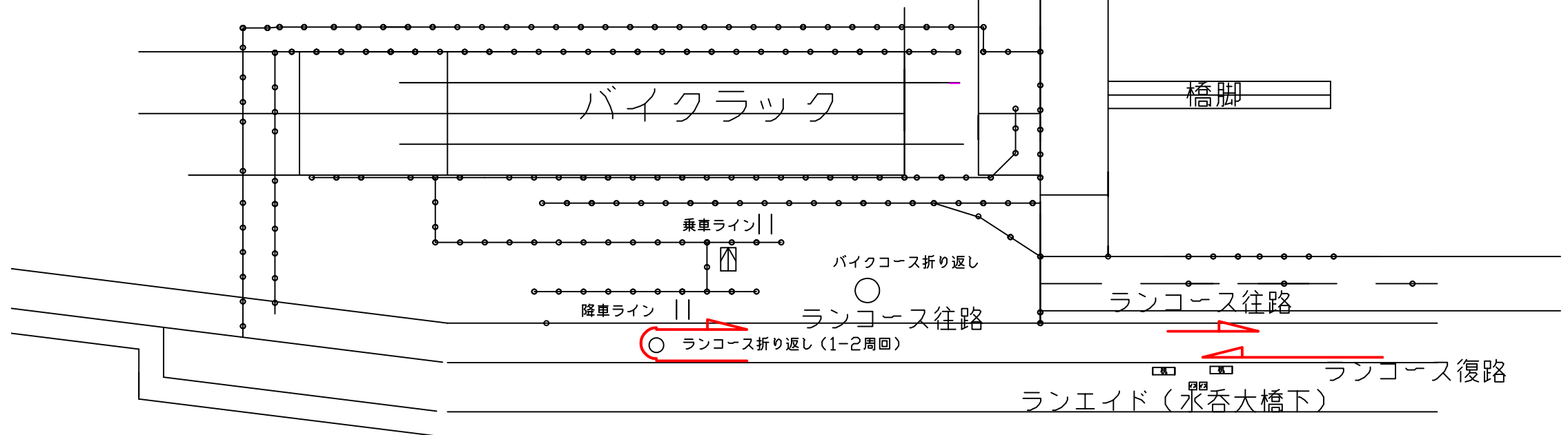
スタンダードは3周回、スプリントは1周回し、フィニッシュエリアへ



ランコース18km (6km×3周回)

エイドは、1.5km先 小水?橋As

3.0km先 芦田川大橋Asにあります。



フィニッシュ

バイクラック

椅脚

乗車ライン

バイクコース折り返し

降車ライン |

ランコース往路

ランコース往路

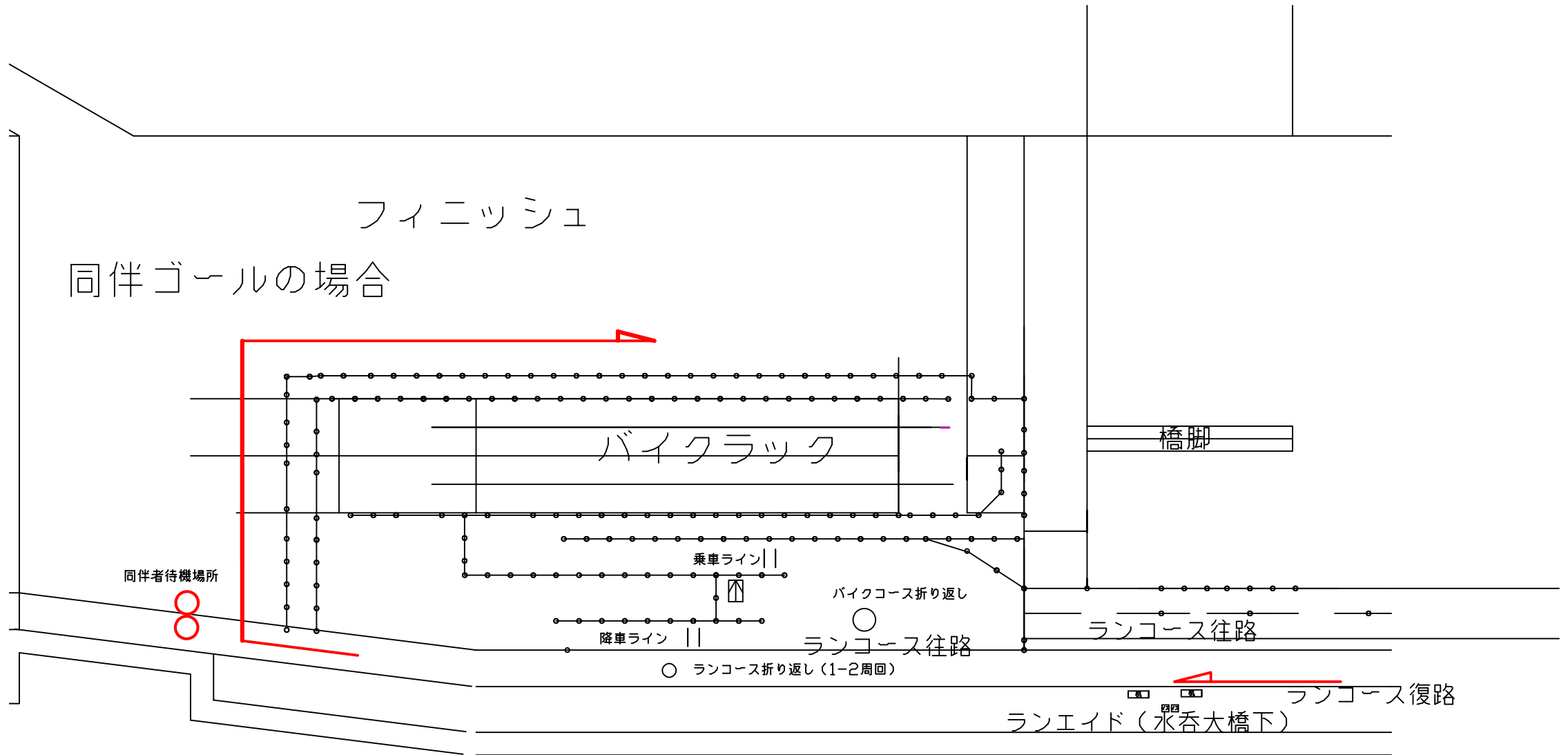
○ ランコース折り返し（1-2周回）

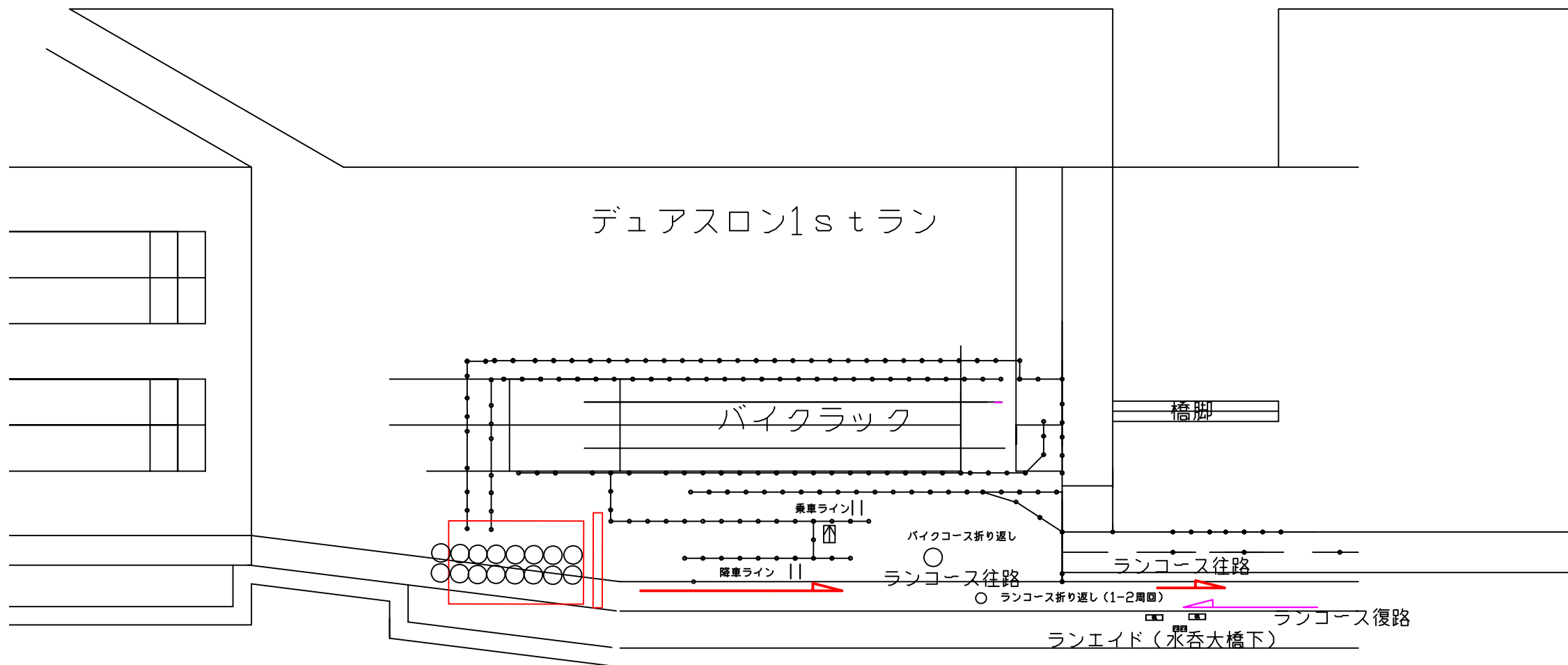
ランコース復路
ランエイド（水呑大橋下）

ランコース復路

フィニッシュ

同伴ゴールの場合





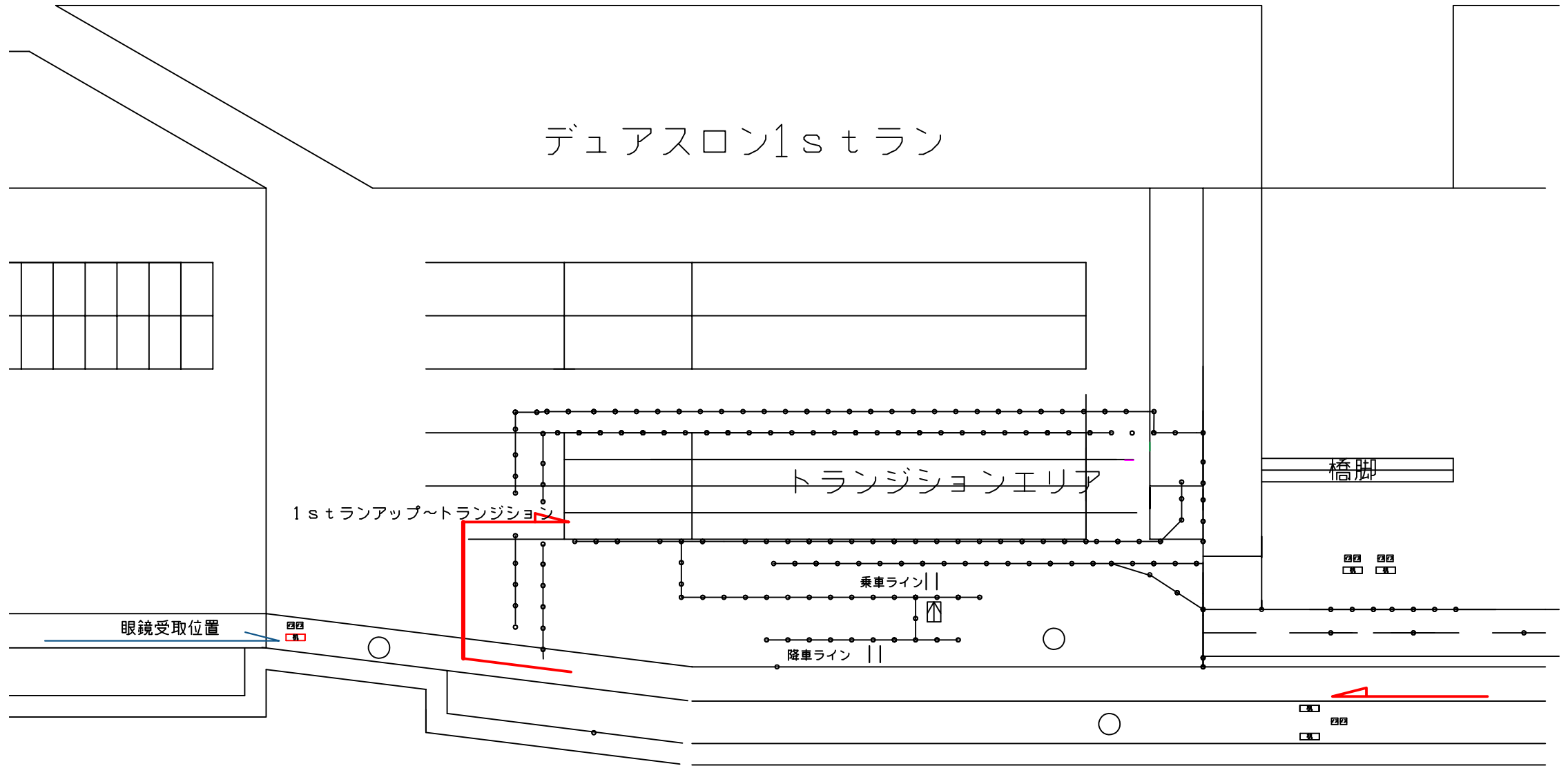
ミドル1stランスタート方法

最前列は、ホーンでスタートする。
 2列目以降は、合図で
 2名/列毎に2秒間隔でスタートする。

デュアスロン スケジュール

9月17日（日）	大会当日
5:30～6:30	選手受付
5:30～7:00	トランジションエリア オープン
7:00～7:30	ミドル・リレー アンクルバンド配布（トランジションエリア付近）
7:30～7：45	競技説明
7:45～	ミドルディスタンス 開会式（スイム招集エリア）
8:00～	ミドル・リレー スタート（デュアスロンスタート位置） ※ローリングスタート
7:00～7:30	スプリントアンクルバンド配布（トランジションエリア付近）
9:30～	スプリント スタート（デュアスロンスタート位置） ※一斉スタート
13:30～（予定）	スプリント 表彰式
12:30～	トランジションエリア バイクピックアップ

デュアスロン1stラン



1stランアップ〜トランジション

1周回終了後、トランジションへ移動